



รายละเอียดของรายวิชา

หลักสูตร หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชากายภาพบำบัด (2564)

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา

สาขาวิชากายภาพบำบัด

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

PTE 232	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ (Practice of Exercise in Health Promotion and Rehabilitation)	3 (0-6-3)
วิชาบังคับร่วม	PTE 231 หลักการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ	
ภาคการศึกษา	1/2566	
กลุ่ม	01, 02	
ประเภทของวิชา	☐ วิชาปรับพื้นฐาน ☐ วิชาศึกษาทั่วไป ☒ วิชาเฉพาะ ☐ วิชาเลือกเสรี	
อาจารย์ผู้รับผิดชอบ	อ.บดินทร์ คุ่มโนนชัย	☒ อาจารย์ประจำ
อาจารย์ผู้สอน	อ.ดร.สมชนก รังสีชนกุล อ.ดร.บุศรา ชินสงคราม อ.ดร.ณัฐกาญจน์ แก้วคำ อ.ดร.กัลยา ก้องวัฒนากุล อ.ดร.ช่อผกา ดำรงไทย อ.ดร.ณัฐริกา นาคเพชร อ.ดร.ดวงฤดี ดิษสงวน อ.ดร.เบญจรัตน์ แสงทอง อ.ดร.จิรพิมล เขาเขียว	☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ ☐ อาจารย์พิเศษ

อ.ดร.นลัท อูสาหพันธ์	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.ดร.วรานิณี สืบซึ้ง	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.ดร.ศิริพร วงศ์สายญาติ ศิริพร	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.ทิวา โกศล	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.ธัญวรัตน์ จันทรศรี	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.ปฐมพงศ์ จันทิมา	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.บดีนทร์ คุ้มโนนชัย	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.อุสา ไม้แก้ว	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.อารีย์ วิทยสุนทร	☒	อาจารย์ประจำ	☐	อาจารย์พิเศษ	
อ.ผศ.อรทัย เจริญวิทยะสกุล	☐	อาจารย์ประจำ	☒	อาจารย์พิเศษ	
สถานที่สอน	คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์	☒	ในที่ตั้ง	☐	นอกที่ตั้ง
	การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต				
วันที่จัดทำ	18 สิงหาคม 2568				

หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

- อธิบายความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการรักษา ได้แก่ ความหมาย ชนิดและประเภท หลักการ ผลการออกกำลังกาย เทคนิค วิธีการใช้ ข้อ บ่งชี้ ข้อห้ามใช้ และข้อควรระวังของการออกกำลังกายเพื่อการรักษาแต่ละชนิดได้ถูกต้อง เหมาะสม
- บอกวิธีการพยาบาลดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น และช่วยชีวิตในภาวะฉุกเฉินได้
- อธิบายวิธีการ หลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และหลักการเลือกใช้เครื่องช่วยเดินประเภทต่างๆ และรถเข็น รวมถึงสามารถเลือกนำไปประยุกต์ใช้ได้ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย
- แสดงเทคนิควิธีการออกกำลังกายเพื่อการรักษาแต่ละชนิดได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
- ออกแบบท่าทางและจัดโปรแกรม ตลอดจนสอนและแนะนำการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ
- เลือกและแสดงเทคนิคการออกกำลังกายเพื่อการรักษาได้ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือผู้ป่วยในแต่ละกรณีศึกษา รวมทั้งสามารถเลือกและออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้ป่วย
- แสดงมารยาทที่ดี และเจตคติที่ดีในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยจำลอง

2. คำอธิบายรายวิชา

ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแต่ละชนิดที่เกี่ยวข้องในระบบประสาทกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด และเทคนิคการออกกำลังกายชนิดต่างๆ ได้แก่ การคงสภาพช่วงการเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้อ การผ่อนคลาย การเพิ่มความมั่นคง การเพิ่มการทรงตัว การเพิ่มความแข็งแรงและความทนทาน โดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ รวมทั้งออกแบบท่าทาง จัดโปรแกรม ตลอดจนสอนและแนะนำการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ รวมไปถึงหลักการและวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การประยุกต์ใช้เครื่องช่วยเดินและรถเข็น เทคนิคการเคลื่อนย้ายและการฝึกเดิน การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

มี3.....ชั่วโมง/สัปดาห์



Plan A



Plan B

- ☒ e-mail : bodin.k@rsu.ac.th
☐ Facebook :
☐ Line :
☐ อื่น ระบุ Google classroom PTE232

หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

	1. คุณธรรม จริยธรรม				2. ความรู้					3. ทักษะทางปัญญา					4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบต่อสังคม					5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ				6. การปฏิบัติทางวิชาชีพ			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	
PTE 232	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ																										

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

1. คุณธรรม จริยธรรม

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1	มีความรู้ความเข้าใจตระหนักในหลักคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ ตลอดจนสิทธิพื้นฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานทางกายภาพบำบัด	• สอดแทรกเรื่องจรรยาบรรณทางวิชาชีพ คือ มีความระมัดระวังในการเลือกใช้เทคนิควิธีการออกกำลังกายในผู้ป่วย ก่อนที่จะนำไปใช้ในผู้ป่วยจริง การเคารพในสิทธิ คุณค่าและ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ เช่น มีการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ วิธีการออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยขณะได้รับการรักษา ให้ผู้ป่วยรับทราบข้อมูลก่อนการรักษาจริง รวมทั้งให้เกียรติผู้ป่วยในฐานะที่เป็นมนุษย์คือมีการขออนุญาตผู้ป่วยก่อนการทดสอบ เช่น ก่อนเปิดเสื้อผ้าบริเวณที่จะทำการรักษาหรือออกกำลังกาย	• การสอบปฏิบัติการ โดยกำหนดให้มีหัวข้อของการประเมินในเรื่องของการอธิบายวัตถุประสงค์ การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย ขั้นตอนและสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย รวมถึงอาการที่ควรระวังขณะออกกำลังกาย และการสื่อสารกับผู้ป่วยหรือการปฏิบัติตัวด้วยความสุภาพ ให้เกียรติผู้ป่วย และ มีความระมัดระวัง
1.2	แสดงออกซึ่งพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ เคารพในคุณค่าศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และสามารถจัดการกับปัญหาคุณธรรม จริยธรรมโดยใช้ดุลยพินิจที่เหมาะสม	• มีการทำข้อตกลงร่วมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในเรื่องกฎระเบียบ และแนวปฏิบัติในการเรียนวิชานี้ เช่น เวลาในการเข้าห้องเรียน ห้องสอบ การส่งงาน การแต่งกาย มารยาทการอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติตัวในขณะที่เรียนในชั่วโมงปฏิบัติการ • สอดแทรกเนื้อหาด้านความมีวินัย ตรงต่อเวลา รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม • สอนแทรกคุณธรรม จริยธรรมในชั้นเรียนทั้งในชั่วโมงบรรยายและปฏิบัติ เน้นความรับผิดชอบต่องาน วินัย จรรยาบรรณ ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ในกลุ่ม ความถ่อมตนและความมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน	• สังเกตพฤติกรรมการทำงานจะต้องเป็นไปตามกำหนดเวลา เพื่อฝึกให้นักศึกษารับผิดชอบต่องาน สามารถทำงานร่วมกัน กับผู้อื่นและมีความตรงต่อเวลา • การเช็คชื่อเข้าเรียน สังเกตการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาในขณะเรียน

2. ความรู้

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.2	มีความรู้ และความเข้าใจในทฤษฎีหลักการของศาสตร์ทางวิชาชีพ กายภาพบำบัด	● สอนแสดงในหัวข้อปฏิบัติการ ● มอบหมายงานโดยฝึกการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมและการเรียนรู้ด้วยตนเอง ● สอนการประยุกต์ใช้ในผู้ป่วย โดยการจัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มย่อย ฝึกการคิด การตั้งสมมติฐาน และการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของผู้ป่วยจำลอง โดยให้นักศึกษาฝึกคิดอย่างเป็นระบบ เช่น เริ่มตั้งสมมติฐานจากสิ่งที่สังเกตได้จากผู้ป่วย และจากการตรวจร่างกาย สำหรับการวางแผนการออกแบบท่า จัดโปรแกรมตลอดจนแนะนำการออกกำลังกายในวัตถุประสงค์ต่างๆ เช่น การเพิ่มความแข็งแรง การเพิ่มความทนทาน การคงสภาพช่วงการเคลื่อนไหวและการผ่อนคลาย โดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์	● ประเมินและให้คะแนนจากงานที่มอบหมาย ● ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติการ ● การสอบปฏิบัติการและการจัดสัมมนากรณีศึกษาในโรคและภาวะต่างๆ

3. ทักษะทางปัญญา

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.2	สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ คิดริเริ่ม โดยใช้องค์ความรู้ทางวิชาชีพและความรู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพในการดูแลสุขภาพ	● สอนสัมมนาปฏิบัติการ ถามตอบมอบหมายงานที่ส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ดีและอย่างเป็นระบบ ● สอนการประยุกต์ใช้ในผู้ป่วย โดยการจัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มย่อยพร้อมทั้งให้โจทย์เป็นกรณีศึกษาในผู้ป่วยโรคต่างๆ ของแต่ละหัวข้อ เพื่อฝึกการคิดอย่างเป็นระบบและนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสรุปปัญหาของผู้ป่วยและนำมาถึงการเลือกท่าการออกกำลังกาย การ	● ประเมินและให้คะแนนจากงานที่มอบหมาย ● การสอบภาคปฏิบัติ การประเมินระหว่างเรียน

3.4	สามารถประยุกต์ความรู้ และทักษะสาขา ภายภาพบำบัดและ ความรู้ในสาขาวิชาที่ ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ใน ศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการแก้ไขปัญหาใน วิชาชีพได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สอดคล้อง กับสถานการณ์และ บริบททางสุขภาพที่ เปลี่ยนแปลงไป	จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย การจัดการเรียนการ สอนเป็นกลุ่มเพื่อฝึกให้นักศึกษามีโอกาสได้คิดนำเสนอ โดยการอภิปรายและฝึกการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	
-----	--	---	--

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1	มีความรับผิดชอบต่อ ความคิด คำพูด และ การกระทำของตนเอง	ในชั่วโมงปฏิบัติการฝึกให้นักศึกษาสามารถฝึกปฏิบัติได้ อย่างถูกต้องและปลอดภัยต่อผู้ป่วยจำลองและผู้ป่วย จริง มีการทำงานกลุ่มเพื่อฝึกให้นักศึกษามีความ รับผิดชอบและความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อนในชั้นเรียน ขณะเรียน และฝึกทบทวนความรู้นอกเวลาเรียน เพิ่มพูนทักษะทางกายวิภาคศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง	ประเมินทักษะในการอภิปราย ทักษะในการฟัง การจับประเด็น และมารยาทของการเป็นผู้ฟังที่ดี ขณะเรียนปฏิบัติการ การมีส่วนร่วม ในกลุ่มและความรับผิดชอบในการ กระทำของตนเองและกลุ่มในการ สัมมนากรณีศึกษาและประเมิน ระหว่างเรียน
4.2	ความสามารถในการ สื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ	นักศึกษาจะได้ฝึกความสามารถในการสื่อสารกับ อาจารย์ สื่อสารกับเพื่อน โดยจะสอดแทรกอยู่ในการ เรียนขณะฝึกการปฏิบัติการรักษาผู้ป่วยจำลอง (เพื่อน) ด้วยการออกกำลังกาย การสัมมนากรณีศึกษาโรค ต่างๆ ผ่านการอธิบาย ผู้ป่วยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการออกกำลังกาย สิ่งที่ผู้ป่วยต้องปฏิบัติ และฝึก ทักษะการฟัง และการอภิปรายในกลุ่ม รับฟังความ คิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม และสรุปประเด็นที่ได้จากการ อภิปรายในกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมและการ แสดงออกในการมีส่วนร่วมใน ชั้นเรียนของนักศึกษา - ประเมินทักษะในการอภิปราย ทักษะในการฟัง การจับประเด็น และมารยาทของการเป็นผู้ฟังที่ ดี - การสอบปฏิบัติการ โดย กำหนดให้มีหัวข้อการประเมิน ในเรื่อง การอธิบายผู้ป่วยก่อน การให้โปรแกรมการออกกำลังกาย

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.2	มีทักษะในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เครื่องมือสื่อสารที่จำเป็นที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างเหมาะสม และใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศได้อย่างเหมาะสม	● มอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จาก Website สื่อการสอน e-Learning และทำรายงาน โดยเน้นการอ้างอิง จากแหล่งที่มาข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ● การเรียนรู้ฝึกปฏิบัติการในแต่ละหัวข้อและสามารถสื่อสารกับผู้ป่วยจำลองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ● การสัมมนา โดยให้คิดวิเคราะห์โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคที่ผู้ป่วยเป็น และมานำเสนอต่ออาจารย์ เพื่อนร่วมชั้น ซึ่งวิธีการนำเสนอมีความน่าสนใจ และครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด	● ประเมินและให้คะแนนงาน และการนำเสนอ ● สอบปฏิบัติการการสัมมนา ประเมินทักษะการสื่อสารกับเพื่อนและผู้ป่วยจำลอง ● การส่งรายงาน การสัมมนามีการเลือกรูปแบบการนำเสนอได้อย่างเหมาะสม

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน	
		บรรยาย			ปฏิบัติ											
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม		
1	Transfer Techniques and Ambulation 1. หลักการและวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย (transfer techniques) เช่น ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก (hemiplegia)/ ครึ่งท่อน (paraplegia) และผู้ป่วยหมดสติ เป็นต้น 2. Lifting techniques 3. ชนิดและหลักการพื้นฐานของเครื่องช่วยเดินและรถเข็น การตัดสินใจเลือกใช้ การวัดขนาด การดูแลรักษา และการเตรียมผู้ป่วย 4. หลักการ รูปแบบ และวิธีการฝึกเดิน (ambulation training) เช่น การเดินแบบ non-weight bearing, partial weight bearing, full-weight bearing และการเดินขึ้น-ลงบันได เป็นต้น 5. หลักการเลือกและวิธีการวัดเครื่องช่วยเดินประเภทต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ได้แก่ ไม้เท้า (cane) ไม้ค้ำยัน (crutches) โครงหัดเดิน (walker) 6. ข้อห้าม ข้อควรระวังในการเคลื่อนย้ายและการฝึกเดินแก่ผู้ป่วย				21	2		32						43	75	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
	ปฏิบัติการที่ 1 Lifting techniques ปฏิบัติการที่ 2 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในสภาวะต่างๆ ปฏิบัติการที่ 3 การวัด การเลือกใช้ และการฝึกเคลื่อนไหวด้วยเครื่องช่วยเดินและรถเข็น				(3) (8) (10)		(17) (15)					(9) (9) (25)			
2	First aid and cardiopulmonary resuscitation ปฏิบัติการที่ 4.1 First aid 1. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสภาวะต่างๆ ปฏิบัติการที่ 4.2 Cardiopulmonary resuscitation 1. การตรวจประเมินก่อนการทำ Cardiopulmonary resuscitation 2. หลักการและวิธีการของ Cardiopulmonary resuscitation 3. หลักการปฐมพยาบาลในภาวะฉุกเฉินที่พบบ่อย				5 (1) (0.5) (2.5) (1)		17 (3) (14)						17		
3	Cardiopulmonary endurance exercise 1. หลักการของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน: ระบบหัวใจและปอด 2. ส่วนประกอบของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน: ระบบหัวใจและปอด				4	2	14		6				20		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
	3. วิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานและวิธีการเพิ่มความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย: ระบบหัวใจและปอด 4. วัตถุประสงค์ ประโยชน์ ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน: ระบบหัวใจและปอด ปฏิบัติการ - Cardiopulmonary endurance training														
4	Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise) Passive exercise 1. วัตถุประสงค์และหลักการของการออกกำลังกายแบบ passive ROM exercise 2. การจัดทำทางต่างๆในการรักษาเช่นท่านอนหงาย นอนตะแคง รวมถึงการเปลี่ยนท่าทาง เพื่อป้องกันการหดสั้นของกล้ามเนื้อและแผลกดทับ 2. ประโยชน์ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายแบบ passive ROM exercise 3. ผลของการออกกำลังกายแบบ passive exercise ปฏิบัติการ - Passive ROM exercise				3	3				10			10	20	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
	- Positioning Stretching exercise 1. หลักการยืดกล้ามเนื้อทั้งแบบ static, dynamic, ballistic stretching exercise 2. ประโยชน์ข้อห้าม ข้อควรระวังของ stretching exercise ในแต่ละแบบ 3. ผลของ stretching exercise ปฏิบัติการ - Static stretching exercise or flexibility training (ใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น การใช้ rolling) และ dynamic stretching exercise														
5	Muscular fitness 5.1 Muscle strength 1. วัตถุประสงค์และหลักการของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2. ประเภทของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3. ประโยชน์ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				13	4		36		14			7	57	

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
	4. ผลของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และชลอการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อ ปฏิบัติการ - Manual resisted exercise - Functional exercise - exercise with equipment: suspension, spring, weight 5.2 Muscle endurance - Muscle endurance training: isometric, isotonic, isokinetic 1. วัตถุประสงค์และหลักการของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ 2. ประเภทของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ 3. ประโยชน์ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ 4. ผลของการออกกำลังกายแบบ active exercise เพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ				(2) (3) (4) (4)		(10) (13) (13)					(7)			

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
6	Neuromuscular exercise (functional training) - Plyometric - Balance training - Agility training - Proprioceptive training - Coordination				12 (4) (2) (2) (2) (2)	3		28 (14) (7) (7)		10	7 (7)		7 (7)	52	
7	Neuromotor training - Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) - NDT& tonic reflex - Sensorimotor stimulation - MRP/task specific training				7 (4) (1) (1) (1)			13 (4) (3) (3) (3)					10 (10)	23	
8	Stabilization exercise 1. วัตถุประสงค์และข้อบ่งชี้ของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงในส่วนต่างๆของร่างกาย 2. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพิ่มความมั่นคง 3. หลักการและวิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคง รวมถึงการประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยประเภทต่างๆ 4. ข้อห้ามข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคง				3			10						10	

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน	
		บรรยาย			ปฏิบัติ											
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม		
	ปฏิบัติการ - ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงด้วยรูปแบบต่างๆ ในแต่ละส่วนของร่างกาย - ฝึกการประยุกต์ใช้ในกรณีศึกษาต่างๆ															
9	Relaxation exercise 1. วัตถุประสงค์ ความหมาย ข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ 2. หลักการพื้นฐานของการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ 3. ผลทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายแบบการผ่อนคลายได้ 4. ชนิดของการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายเทคนิคต่างๆ เช่น passive relaxation technique, active relaxation technique &hold body technique ได้ 5. ข้อห้ามและข้อควรระวังในการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ ปฏิบัติการ - Relaxation technique				3								10	10		
10	Clinical application				2	3				16					16	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
	Case study: การให้คำแนะนำการออกกำลังกายในคนปกติตามความเหมาะสมตามเพศ วัย และอาชีพการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือการบาดเจ็บ (เช่น กล้ามเนื้อฝ่อลีบและกล้ามเนื้อเส้นเอ็นหดสั้น): เด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน (sedentary work) และผู้สูงอายุในชุมชน														
รวม					78	12		150	-	56	7	-	87	300	
ร้อยละ								50 %		18.67 %	2.33 %		29 %	100 %	

รายละเอียด student work load ในแต่ละหัวข้อ

หัวข้อ	คะแนนประเมิน						สัปดาห์ที่ ประเมิน (วันหรือ สัปดาห์ที่ มอบหมาย งาน)	ระยะเวลา Student work load (นาที)	รายละเอียด คำอธิบาย
	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ			
เรื่องที่ 1 Transfer Techniques and Ambulation	32					43	ส.ค. 68	120	แบ่งกลุ่มเตรียมสัมมนานำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ และสอบปฏิบัติการ
เรื่องที่ 2 First aid and cardiopulmonary resuscitation	17						พ.ย. 68	30	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ
เรื่องที่ 3 Cardiopulmonary endurance exercise	14		6				ก.ย. 68	40	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ และ สัมมนาเคส
เรื่องที่ 4 Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)			10			10	ก.ย. 68	60	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ สัมมนา เคส และสอบปฏิบัติการ
เรื่องที่ 5 Muscular fitness	36		14			7	ต.ค. 68	60	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ สัมมนา เคส และสอบปฏิบัติการ

หัวข้อ	คะแนนประเมิน						สัปดาห์ที่ ประเมิน (วันหรือ สัปดาห์ที่ มอบหมาย งาน)	ระยะเวลา Student work load (นาที)	รายละเอียด คำอธิบาย
	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ			
เรื่องที่ 6 Neuromuscular exercise (functional training)	28		10	7		7	ต.ค. 68	60	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ รายงาน สัมมนาเคส และสอบปฏิบัติการ
เรื่องที่ 7 Neuromotor training	13					10	พ.ย. 68	60	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ และ สอบปฏิบัติการ
เรื่องที่ 8 Stabilization exercise	10						พ.ย. 68	30	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ
เรื่องที่ 9 Relaxation exercise						10	ก.ย. 68	30	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ และ สอบปฏิบัติการ
เรื่องที่ 10 Clinical application			16				ธ.ค. 66	120	แบ่งกลุ่มเตรียมสัมมนา
รวม	150	-	56	7	-	87			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้ (C:P:A = 2:7:1)

ผลการเรียนรู้	คะแนนประเมิน							สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
1.1		/		/			/		5%
1.2		/			/				2.5%
2.2		/		/	/		/		20%
3.2		/		/	/				60%
4.1		/		/			/		2.5%
4.2		/		/					5%
5.2		/		/	/				5%

ข้อปฏิบัติในการเรียน

2.1 การเข้าเรียน

- ในภาคทฤษฎี นักศึกษาต้อง เข้าเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาภาคทฤษฎีทั้งหมดจึงจะมีสิทธิเข้าสอบ
- ในภาคปฏิบัติและสัมมนาต้อง เข้าเรียน 100% ถ้าขาดเรียนหัวข้อใดจะไม่ได้รับการประเมินในหัวข้อนั้น
- ผู้ที่ลา (ลากิจและลาป่วย) และขาดเรียน รวมกันแล้ว มากกว่า 9 ชั่วโมง (20% ของชั่วโมงเรียนทั้งหมด) จะถูกตัดสิทธิ์สอบทันที

2.2 การแต่งกาย

- การเข้าเรียนภาคทฤษฎี นักศึกษาต้องใส่ชุดนักศึกษาที่ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยรังสิต จึงจะได้รับการอนุญาตให้เข้าเรียน
- การเข้าเรียนภาคปฏิบัติการ นักศึกษาต้องใส่ชุดปฏิบัติการที่ถูกต้องตามระเบียบของคณะ มิฉะนั้นจะไม่อนุญาตให้เข้าเรียน

2.3 กรณีลากิจต้องลาล่วงหน้า อย่างน้อย 3 วัน โดยส่งใบลาให้อาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์ผู้ประสานงานวิชาและอาจารย์ผู้สอนทราบ

2.4 กรณีการป่วยและขาดสอบ ต้องมีใบรับรองแพทย์ตัวจริงมาแสดงในวันที่นักศึกษาลาป่วยมิฉะนั้นจะไม่มีสิทธิเข้าสอบ

2.5 กรณีขาด/ลาสอบ ต้องยื่นคำร้องขอสอบผ่านอาจารย์ที่ปรึกษามาที่รองคณบดีฝ่ายวิชาการเพื่อพิจารณา

เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด :

เกรด	ระดับคะแนน
A	80 - 100
B ⁺	75 - 79
B	70 - 74
C ⁺	65 - 69
C	60 - 64
D ⁺	55 - 59
D	50 - 54
F	< 49

หมายเหตุ: วิชาปฏิบัติล้วน ตัดเกรดแบบอิงเกณฑ์ ตัด C ที่ 60.0 %

วิชาชีพบังคับ -

นักศึกษาต้องสอบได้คะแนนไม่ต่ำกว่าเกรด C จึงจะถือว่าสอบผ่านวิชานี้

1. ตำราและเอกสารหลัก

- 1 McArdle WD, KatchFI, Katch VL. Essentials of Exercise Physiology. 3th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
- 2 American College of Sport Medicine. ACSM's Guideline for exercise testing and prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
- 3 Powers SKmand Howley ET. Exercise physiology: theory and application to fitness and performance. 5th ed. Boston: McGraw-Hill; 2004.
- 4 Kisner C, Colby LA, Borstad J. Therapeutic exercise: foundations and techniques: Fa Davis; 2017.
- 5 Medicine ACoS. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

-

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

1. Adam GM. Exercise Physiology: Laboratory manual. 3th ed. USA: McGraw-Hill; 1998.
2. Charman RA. Complementary Therapies for Physical Therapist. 1st ed. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2000.
3. Hollis M. Practical Exercise Therapy. 3rded. Oxford: Blackwell Scientific Publications; 1989.
4. Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 2nd ed. Philadelphia: F.A. Davis company; 1990.
5. Rosemary A. Relaxation techniques: a practical handbook for the healthcare professional.2nded. China: Churchill Livingstone, 2000.
6. Powers SK. and Howley ET. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 5th ed. Boston: McGraw-Hill; 2004.
7. Robergs RA. And Roberts SO. Exercise Physiology: Exercise, Performance and Clinical application. USA: Mosby; 1996.
8. Wilmore JH. and Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. USA: Human Kinetics; 1994.

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 1) การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
- 2) การสะท้อนคิด จากพฤติกรรมและความคิดของผู้เรียน
- 3) แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 1) การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน
- 2) การประเมินการสอนโดยอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านนี้
- 3) ผลการสอบ
- 4) การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้

3. การปรับปรุงการสอน

ปัญหาหรือข้อเสนอแนะ จากการประเมินรายวิชา	การปรับปรุงการสอน	ความต้องการการช่วยเหลือ/ สนับสนุนจากคณะ
ความเชื่อมโยง และสอดคล้องของเนื้อหา การเรียนการสอนที่มีบางหัวข้ออาจจะ ต้องสลับขึ้นมาเรียนก่อน เป็นต้น	ประชุมอาจารย์ผู้สอนในทุกหัวข้อเพื่อ เรียงลำดับความสอดคล้องของเนื้อหาให้มีการ เชื่อมโยงของเนื้อหามากขึ้น	ไม่มี
รูปแบบและเกณฑ์การประเมินในแต่ละ หัวข้อให้สอดคล้องกับรายวิชา	ประชุมอาจารย์ผู้สอนหลักและผู้สอนร่วมเพื่อ ชี้แจงเกณฑ์ในการประเมิน และให้อาจารย์ ผู้สอนทุกท่านเข้าใจตรงกันในการให้คะแนน	ไม่มี
พิจารณาการจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับการ เรียนเพิ่มเติม เช่น plyometric box เป็นต้น	อยู่ในขั้นตอนการเสนอขอพิจารณาจัดซื้อ อุปกรณ์ และหากอุปกรณ์ไม่ทันต่อการเรียน จะพิจารณาประยุกต์ใช้อุปกรณ์สนามกีฬา ฟุตบอล และอุปกรณ์จากสถาบันกีฬา ม.รังสิต	พิจารณาจัดซื้ออุปกรณ์เพิ่มเติม
สถานที่และอุปกรณ์การเรียนไม่ เหมาะสมต่อการเรียน เช่น plyometric box	พิจารณาประยุกต์ใช้อุปกรณ์สนามกีฬา ฟุตบอล และอุปกรณ์จากสถาบันกีฬา ม.รังสิต หากจัดซื้ออุปกรณ์ไม่ทันต่อการเรียน	ไม่มี
ในหัวข้อ muscular fitness ให้ประเมิน การสอบร่วมด้วย	มีการปรับการประเมินในหัวข้อ Muscle strength มาประเมินโดยการทดสอบ	ไม่มี

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- ☐ สัมภาษณ์นักศึกษา
- ☐ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา.....
- ☒ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา มีการตรวจสอบโดยคณะกรรมการวิชาการคณะ ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ หัวข้อประเมิน และการให้คะแนนพฤติกรรม
- ☒ การประเมินความรู้รวบยอดโดยการทดสอบในการสอบปฏิบัติการและการประเมินในหัวข้อ clinical application เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้เนื้อหาทั้งรายวิชาในกรณีศึกษา
- ☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน.....
- ☐ แบบสำรวจ/แบบสอบถาม.....
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 1) ปรับปรุงการจัดการเรียนการสอน จากปัญหาและอุปสรรคที่พบ หรือ ตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ และเพื่อให้เข้ากับการพัฒนาความรู้ใหม่ๆทุกปี
- 2) ส่งเสริมให้ผู้สอนเกิดการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนการสอน มีการซ่อมปฏิบัติการ
- 3) พัฒนาสื่อการสอนที่ช่วยให้นักศึกษามีโอกาสฝึกฝน หรือศึกษาด้วยตนเองเพิ่มมากขึ้น



คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต
ตารางเรียนวิชา PTE232: ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ
สำหรับนักศึกษากายภาพบำบัดชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ห้อง 4-513 (Plan A)

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
1	ศ. 22 ส.ค. 68	12.45 - 13.00 น.	Open course			อ.บดินทร์
		13.00 – 16.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Lifting techniques	3		อ.บดินทร์ อ.ดร.วราสินี อ.ดร.เบญจรัตน์ อ.ดร.บุศรา
		16.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in an orthopedic conditions	1		อ.บดินทร์ อ.ดร.วราสินี อ.ดร.เบญจรัตน์ อ.ดร.บุศรา
2	อ. 26 ส.ค. 68	13.00 – 16.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in an orthopedic conditions (ต่อ)	3		อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.ศิริพร อ.ดร.จิรพิมล

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
	อ. 26 ส.ค. 68	16.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in a neurological condition	1		อ.ดร.กัลยา อ.ดร.โชติกา อ.ดร.บุศรา อ.บดินทร์
	พ. 28 ส.ค. 68	9.00 -12.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in a neurological condition (ต่อ)	3		อ.ดร.กัลยา อ.ดร.สมชนก อ.ดร.วราสินี อ.บดินทร์
3	อ. 2 ก.ย. 68	16.00 – 17.00 น.	Lab: Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)	1		อ.ดร.ณัฐริกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.วราสินี อ.ดร.กัลยา
	พ. 4 ก.ย. 68	9.00 – 11.00 น.	Lab: Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise) (ต่อ)	2		อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.นลัท อ.ธัญวรัตน์
		11.00 – 12.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training	1		อ.บดินทร์ อ.ดร.สุทิสรา อ.อุสา อ.ธัญวรัตน์
	ศ. 5 ก.ย. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training (ต่อ)	4		อ.ดร.บุศรา อ.ดร.โชติกา อ.บวรภาค

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
						อ.ธัญวรัตน์
4	อ. 9 ก.ย. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training (ต่อ)	4		อ.ดร.บุศรา อ.ดร.สุทิสดา อ.ปดินทร์ อ.ดร.กัลยา
	พ. 11 ก.ย. 68	9.00 – 10.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training (ต่อ)	1		อ.ดร.นลัท อ.ดร.กัลยา อ.ปดินทร์ อ.ดร.ดวงฤดี
		10.00 – 12.00 น.	<u>Seminar</u> Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training		2	
	ศ. 12 ก.ย. 68	15.00 – 17.00 น.	Lab: Relaxation exercise	2		อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.สุทิสดา อ.ดร.จิรพิมล อ.อารีย์
5	อ. 16 ก.ย. 68	13.00 – 14.00 น.	Lab: Relaxation exercise	1		อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.ศิริพร อ.ดร.วราสินี อ.ดร.สุทิสดา
		14.00 – 17.00 น.	<u>Seminar</u> Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)		3	อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ปดินทร์ อ. อ.

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
	พ. 18 ก.ย. 68	9.00 – 12.00 น.	Self-study			
6	อ. 23 ก.ย. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Cardiopulmonary endurance exercise	4		อ.วราลีนี้ อ.ดร.โชติกา อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สุทิส
		13.00 – 14.00 น.	Lab: First aid	1		อ.บดินทร์ อ. อ. อ.
	ศ. 26 ก.ย. 68	14.00 – 17.00 น.	Self-study			
7	พ. 2 ต.ค. 68	9.00 -11.00 น.	Lab: Muscular fitness (manual resisted exercise)	2		อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.ช่อผกา
		11.00 – 12.00 น.	Lab: Muscular fitness (functional exercise)	1		อ.ดร.นลัท อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.ช่อผกา
	ศ. 3 ต.ค. 68	13.00 – 15.00 น.	Lab: Muscular fitness (functional exercise) (ต่อ)	2		อ.ดร.นลัท อ.ทิวา อ.ดร.โชติกา อ.ดร.ช่อผกา

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
		15.00 – 17.00 น.	<u>Seminar</u> Cardiopulmonary exercise		2	อ.ดร.วาราสินี อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สุทิสรา อ.
8	ศ 10 ต.ค. 68	8.00 – 17.00 น.	สอบปฏิบัติกลางภาค			
9	อ. 14 ต.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Muscular fitness (suspension and pulley)	4		อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.สุทิสรา อ.ดร.สมชนก อ.ดร.ณัฐกาญจน์
	ศ. 17 ต.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Muscular fitness Muscular fitness (muscular endurance)	4		อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.อุสา อ.ดร.สุทิสรา
10	อ. 21 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
	พญ. 23 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
	ศ. 24 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
11	อ. 28 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
	พญ. 30 ต.ค. 68	8.00 – 12.00 น.	<u>Seminar</u> Muscular fitness		4	อ.ปฐมพงศ์ อ.อารีย์ อ.ดร.จิรพิมล อ.
12	พญ. 6 พ.ย. 68	Open House at RSU 2025 (นักศึกษาช่วยงาน)				

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
	ศ. 7 พ.ย. 68	Open House at RSU 2025 (นักศึกษาช่วยงาน)				
13	พ.ย. 13 พ.ย. 68	9.00 – 12.00 น.	Lab: Stabilization exercise	3		อ.ทิวา อ.ดร.ช่อผกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ธัญวรัตน์
	ศ. 14 พ.ย. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: First aid	4		อ.พิเศษ อ.พิเศษ อ. บดินทร์ (14-17) อ.
14	พ.ย. 20 พ.ย. 68	9.00 – 11.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): Coordination training	2		อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สมชนก อ.บดินทร์ อ.ดร.วรารสินี
		11.00 – 12.00 น.	Self-study			
	ศ. 21 พ.ย. 68	13.00 – 15.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): balance training	2		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สมชนก อ.ดร.สุทิสรา อ.ดร.ศิริพร
		15.00 – 17.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): Plyometric	2		อ.บดินทร์ อ.ดร.สมชนก อ.ดร.จิรพิมล อ.ดร.ศิริพร

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
15	อ. 25 พ.ย. 68	13.00 – 15.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): Plyometric (ต่อ)	2		อ.บดินทร์ อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.สุทิสรา
		15.00 – 17.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): proprioception training	2		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สมชนก อ.ดร.จิรพิมล อ.ดร.ณัฐกาญจน์
	พณ. 27 พ.ย. 68	9.00 – 10.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): MRP/task specific training	1		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สุทิสรา อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.จิรพิมล
		10.00 – 12.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): Agility training	2		อ.ธัญวรัตน์ อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.โชติกา อ.ดร.ณัฐกาญจน์
	ศ. 28 พ.ย. 68	13.00 – 14.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept) : NDT&Tonic reflex	1		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สุทิสรา อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สมชนก
		14.00 – 16.00 น.	<u>Seminar</u> Neuromuscular exercise (functional fitness training)		2	อ.บดินทร์ อ.ดร.สมชนก อ.ดร.จิรพิมล

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
						อ.ดร.สุทิสดา
		16.00 – 17.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): Sensorimotor stimulation	1		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สุทิสดา อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สมชนก
16	อ. 2 ธ.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): PNF	4		อ.ดร.กัลยา อ.ดร.สุทิสดา อ.ดร.สมชนก อ.ดร.ณัฐกาญจน์
	พญ. 4 ธ.ค. 68	9.00 – 10.00 น.	<u>Seminar</u> Neuromuscular exercise (functional fitness training) (ต่อ)		1	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.โชติกา อ.ดร.จิรพิมล อ.ดร.วราริณี
		10.00 – 12.00 น.	Clinical application	2		อ.ดร.วราริณี อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.จิรพิมล อ.ดร.โชติกา
	ศ. 5 ธ.ค. 68	หยุดวันพ้อแห่งชาติ				
17	อ. 9 ธ.ค. 68	13.00 – 16.00 น.	<u>Seminar</u> Clinical application		3	อ.ดร.วราริณี อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.จิรพิมล อ.ดร.โชติกา

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
18	ศ. 19 ธ.ค. 68	8.00 – 17.00 น.	สอบปฏิบัติปลายภาค			

**หมายเหตุ: วันและเวลาสอบสอบย่อยจะแจ้งให้นักศึกษาทราบอีกครั้ง



คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต
ตารางเรียนวิชา PTE232: ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ
สำหรับนักศึกษากายภาพบำบัดชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ห้อง 4-513 (Plan B)

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
1	พ.ย. 21 ส.ค. 68	12.45 - 13.00 น.	Open course			อ.บดินทร์
		13.00 – 16.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Lifting techniques	3		อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.นลัท อ.ธัญวรัตน์
		16.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in an orthopedic conditions	1		อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.นลัท อ.ธัญวรัตน์
2	อ. 26 ส.ค. 68	9.00 -12.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in an orthopedic conditions (ต่อ)	3		อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.บาริภา
	พ.ย. 28 ส.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Transfer in a neurological condition	4		อ.ดร.กัลยา อ.บดินทร์ อ.ดร.จิรพิมล
3	อ. 2 ก.ย. 68	10.00 -12.00 น.	Lab: Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)	2		อ.ดร.ณัฐริกา อ. อ. (เปลี่ยนวันและเวลา)

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
	พ. 4 ก.ย. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training	4		อ.บดินทร์ อ.ดร.บุศรา อ.ดร.โชติกา
	จ. 8 ก.ย. 68	10.00 – 12.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training (ต่อ)	2		อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.สมชนก
4	อ. 9 ก.ย. 68	9.00 – 12.00 น.	Lab: Relaxation exercise	3		อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.วาราสินี อ.อุสา
	พ. 11 ก.ย. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training (ต่อ)	4		อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.จิรพิมล อ.ดร.สุทิสรา
5	อ. 16 ก.ย. 68	9.00 – 11.00 น.	<u>Seminar</u> Transfer Techniques and Ambulation : Gait device fitting, decision and training		2	อ.อุสา อ.ดร.สุทิสรา อ.
		11.00 – 12.00 น.	Self-study			
	พ. 18 ก.ย. 68	13.00 – 14.00 น.	Lab: Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)	1		อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.นลัท อ.ธัญวรัตน์
		13.00 – 14.00 น.				
		14.00 – 17.00 น.	<u>Seminar</u> Flexibility training (Passive		3	อ.ดร.ณัฏฐิกา

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
			exercise and Stretching exercise)			อ.ดร.นลัท อ.ธัญวรัตน์
6	อ. 23 ก.ย. 68	8.00 – 12.00 น.	Lab: Cardiopulmonary endurance exercise	4		อ.ดร.วราสินี อ.อุสา อ.ดร.เบญจรัตน์
	พ. 25 ก.ย. 68	13.00 – 15.00 น.	Lab: Muscular fitness (manual resisted exercise)	2		อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา
		15.00 – 17.00 น.	Lab: Muscular fitness (functional exercise)	2		อ.ดร.นลัท อ.ปฐมพงศ์ อ.ทิวา
7	อ. 30 ก.ย. 68	8.00 – 9.00 น.	Lab: Muscular fitness (functional exercise) (ต่อ)	1		อ.ดร.นลัท อ.ปฐมพงศ์ อ.ทิวา
		9.00 – 10.00 น.	Self-study			
		10.00 – 12.00 น.	<u>Seminar</u> Cardiopulmonary exercise		2	อ.ดร.วราสินี อ.ดร.ศิริพร อ.ดร.เบญจรัตน์
	พ. 2 ต.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: Muscular fitness (suspension and pulley)	4		อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา
8	ศ 10 ต.ค. 68	8.00 – 17.00 น.	สอบปฏิบัติกลางภาค			

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
9	อ. 14 ต.ค. 68	8.00 -12.00 น.	Lab: Muscular fitness Muscular fitness (muscular endurance)	4		อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.วราริณี อ.ดร.เบญจรัตน์
	พ. 16 ต.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	<u>Seminar</u> Muscular fitness		4	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.บุศรา อ.ดร.ณัฐกานา
10	อ. 21 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
	พ. 23 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
11	อ. 28 ต.ค. 68	TERM BREAK (RSU - THU)				
	พ. 30 ต.ค. 68	13.00 – 17.00 น.	Lab: First aid		4	อ.พิเศษ อ. อ.
12	อ. 4 พ.ย. 68	9.00 – 10.00 น.	Lab: First aid	1		อ.พิเศษ อ. อ.
		10.00 – 12.00 น.	Self-study			
	พ. 6 พ.ย. 68	Open House at RSU 2025 (นักศึกษาช่วยงาน)				
13	จ. 10 พ.ย. 68	10.00 – 12.00 น.	Lab: Stabilization exercise	2		อ.ทิวา อ.ดร.ช่อผกา อ.ดร.ดวงฤดี
	อ. 11 พ.ย. 68	8.00 – 9.00 น.	Lab: Stabilization exercise (ต่อ)	1		อ.ทิวา อ.ดร.ช่อผกา

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
						อ.ดร.ดวงฤดี
		9.00 – 12.00 น.	Self-study			
	พ.ย. 13 พ.ย. 68	13.00 – 15.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): balance training	2		อ.ดร.โชติกา อ.ปดินทร์
		15.00 – 17.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): proprioception training	2		อ.ดร.ณัฐริกา
14	พ.ย. 20 พ.ย. 68	13.00 – 15.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): Agility training	2		อ.ธัญวรัตน์ อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ณัฐริกา
		15.00 – 17.00 น.	Self-study			
15	อ. 25 พ.ย. 68	8.00 – 12.00 น.	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training): Plyometric	4		อ.ปดินทร์ อ.ดร.วราสินี อ.ปกรณ์
	พ.ย. 27 พ.ย. 68	13.00 – 16.00 น.	Seminar Neuromuscular exercise (functional fitness training)		3	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.สุทิดา อ.ดร.วราสินี
		16.00 – 17.00 น.	Self-study			
16	อ. 2 ธ.ค. 68	8.00 – 9.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): MRP/task specific training	1		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สมชนก อ.ดร.ณัฐกาญจน์
		9.00 – 10.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept) : NDT&Tonic reflex	1		อ.ดร.โชติกา อ.ปดินทร์

Week	Date	Time	Topic	Laboratory	Seminar	Instructor
						อ.ดร.วราสินี
		10.00 – 12.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): PNF	2		อ.ดร.กัลยา อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สุทิสรา
	พ. 4 ธ.ค. 68	13.00 – 14.00 น.	Self-study			
		14.00 – 15.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): Sensorimotor stimulation	1		อ.ดร.โชติกา อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สมชนก
		15.00 – 17.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): Coordination training	2		อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.โชติกา อ.ดร.สมชนก
17	จ. 8 ธ.ค. 68	8.00 – 10.00 น.	Lab: Neuromotor exercise (neuro training concept): PNF	2		อ.ดร.กัลยา อ.บดินทร์ อ.ดร.ณัฐกาญจน์
		10.00 – 12.00 น.	Clinical application	2		อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.วราสินี อ.ดร.ณัฐริกา
	อ. 9 ธ.ค. 68	9.00 – 12.00 น.	<u>Seminar</u> Clinical application		3	อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.วราสินี อ.ดร.ณัฐริกา
18	ศ. 19 ธ.ค. 68	8.00 – 17.00 น.	สอบปฏิบัติปลายภาค			

**หมายเหตุ: วันและเวลาสอบสอบย่อยจะแจ้งให้นักศึกษาทราบอีกครั้ง

